



Kathrin E.
Membre de WW

Prendre du recul, mais avancer

Comment s'est passé votre parcours vers le mieux-être la semaine dernière? Le mois dernier? L'année dernière? Pendant que vous en prenez conscience, concentrez-vous sur...

• **Les progrès que vous avez accomplis** : Regardez ce que vous avez accompli plutôt que les objectifs que vous n'avez pas atteints. Cela vous redonnera confiance et vous aidera à avancer.

• **Ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas** : Cernez vos victoires et vos difficultés. Quels changements avez-vous adoptés immédiatement — ou

finalement! — et qu'est-ce qui n'a pas fonctionné?

• **L'avenir** : Concernant les changements que vous n'avez pas réussi à instaurer, modifiez votre approche selon ce qui a *fonctionné*.

QUOI FAIRE

Songez à votre cheminement

Pensez à ce que vous avez essayé les six derniers mois ou depuis que vous avez rejoint WW. Évaluez la nourriture, les activités, l'état d'esprit, tout ce qui a eu des répercussions sur votre santé et votre mieux-être.

Utilisez l'espace ci-dessous (ou dans votre Histoire à succès) pour répondre : quels changements ont été positifs pour vous et pourquoi? Qu'est-ce que vous n'avez pas maintenu ou qui vous a même causé du tort? Pourquoi?

CETTE SEMAINE

Concentrez-vous sur vos victoires

Prenez 10 minutes pour réfléchir aux questions ci-dessus. Tirez profit de vos réflexions pour cibler un nouvel objectif non lié à la pesée ce mois-ci. Écrivez-le dans votre *Histoire à succès*!

Les changements qui ont été positifs pour moi (et pour quelles raisons) :

Les changements qui ont été négatifs (et pour quelles raisons) :



Pour trouver d'autres renseignements sur les avantages de la réflexion constante, consultez le Sujet hebdomadaire dans votre application ou la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

**Wellness
that Works.™**

→
Un des délicieux
repas WW Liberté
servis à bord de
la croisière WW!
Apprenez-en
davantage à
www.cruise.com.



Repas de filet de bœuf comme sur la croisière WW

Prép. 25 min | Cuisson 35 min | Donne 6 portions



175 ml (¾ tasse) de yogourt grec à teneur réduite en matières grasses
45 ml (3 c. à soupe) de sauce au raifort
30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette, hachée
6 ml (1¼ c. à thé) de moutarde de Dijon
2 ml (½ c. à thé) de sel kasher
0,5 ml (⅓ c. à thé) de poivre noir
2 vaporisations d'enduit végétal
60 ml (¼ tasse) de romarin, émincé
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
15 ml (1 c. à soupe) d'ail, émincé
5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
5 ml (1 c. à thé) de sel kasher
1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
680 g (1½ lb) de pommes de terre Fingerling, coupées en deux ou en quatre

340 g (¾ lb) de choux de Bruxelles coupés en deux ou en quatre

680 g (1½ lb) de filet de bœuf maigre, façonné en rôti et ficelé

MÉLANGER les six premiers ingrédients dans un petit bol; réfrigérer jusqu'au moment de servir.

PRÉCHAUFFER le four à 230 °C (450 °F). Tapisser une plaque à cuisson de papier d'aluminium et vaporiser d'enduit végétal (ou vaporiser l'enduit directement sur la plaque).

MÉLANGER le romarin, l'huile, l'ail, le zeste et le poivre dans un petit bol.

METTRE les pommes de terre et les choux de Bruxelles dans un grand bol; y ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de la préparation au romarin et mélanger pour bien enrober. Étaler les pommes de terre et les légumes

en une couche uniforme sur la plaque à cuisson préparée.

FROTTER le reste de la préparation au romarin sur le filet de bœuf et le disposer au centre des légumes sur la plaque.

FAIRE rôti le tout en brassant les légumes à la mi-cuisson, jusqu'à ce que le bœuf atteigne une température interne de 60 °C (140 °F), pendant 30 à 35 minutes environ. Retirer le bœuf du four et le laisser reposer pendant quelques minutes avant de le couper et de le servir avec de la sauce au raifort et des légumes.

TAILLE d'une portion : environ 85 g (3 oz) de bœuf avec 30 ml (2 c. à soupe) de sauce au raifort, 250 ml (1 tasse) de choux de Bruxelles, et 175 ml (¾ tasse) de pommes de terre.

 Sans gluten  sans noix

Le système de perte de poids WW et le matériel connexe sont la propriété de WW International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de WW exclusivement en vue de perdre du poids et de contrôler leur poids. Toute autre utilisation est interdite. L'application WW et les outils numériques sont disponibles pour les abonnés seulement. NON DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain en instance. Le logo WW, les Points et les PointsFutés sont des marques déposées de WW International, Inc. WW Liberté est une marque de commerce de WW International, Inc. © 2018 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. 20181202F

PHOTOGRAPHIES : TANIA WALCK (FEMME); TINA RUPP (RECETTE).